

4 **VORWORT**

7 **PFLANZLICHE ANTIBIOTIKA: ALLES WISSENSWERTE**

8 **Die fabelhafte Welt der Bakterien**

8 Ein Bakterium ist ein Lebewesen, ein Virus nicht

8 Wie Bakterien uns krank machen

9 Wie Bakterien uns nützen: Unsere Bakterienflora

12 Antibiotika-Resistenzen – der Fluch des Wundermittels

13 Krankenhausinfektionen

16 **Pflanzliche Antibiotika – seit Jahrtausenden bewährt**

16 Das pflanzliche Abwehrsystem

26 **Pflanzliche Probiotika – erfolgreiche Kooperationen**

27 Darmfreundschaften: Die Darmflora und wir

33 **Mit pflanzlichen Mitteln Infekten vorbeugen**

33 Die Säulen eines gesunden Immunsystems

36 Wichtige Elemente für Ihr Immunsystem

42 Mit Heilpflanzen das Immunsystem aktivieren und Infekten
vorbeugen

54 **Fieber, das heilsame Glühen des Körpers**

54 Wenn das innere Thermostat den Körper erhitzt

61 **PFLANZLICHE ANTIBIOTIKA: ANWENDUNGSGEBIETE**

62 **Anmerkungen und nützliche Hinweise**

62 Hinweise zur Einnahme der empfohlenen Präparate

62 Allgemeine Hinweise für die Teezubereitung

64 Tipps für den Arztbesuch

67 **Nase**

67 Schnupfen (Rhinitis)

72 Nasennebenhöhlenentzündung (Sinusitis)

77 **Auge**

77 Bindehautentzündung (Konjunktivitis)

79	Lidrandentzündung (Blepharitis)
82	Mund- und Rachenraum
82	Zahnfleiscentzündung (Gingivitis)
85	Zahnbettentzündung (Parodontitis)
88	Mandelentzündung (Tonsillitis/Angina tonsillaris)
91	Rachenentzündung (Pharyngitis)
94	Kehlkopfentzündung (Laryngitis)
97	Ohr
97	Mittelohrentzündung (Otitis media)
100	Magen
100	Magenschleimhautentzündung (Gastritis)
103	Darm
103	Unkomplizierte Magen-Darm-Entzündung (Gastroenteritis)
107	Unkomplizierter Reisedurchfall (Reisediarrhoe)
110	Antibiotika-assoziiierter Durchfall
114	Lunge
114	Unterer Atemwegsinfekt (Bronchitis)
118	Ableitende Harnwege
118	Blasenentzündung (Zystitis)
123	Haut
123	Akne
125	Haarbalgentzündung (Follikulitis und Furunkel)
128	Nagelbettentzündung (Onychie, Paronychie, Panaritium)
129	Brustdrüsenentzündung (Mastitis) bei Stillenden
131	Wunden und Verletzungen
136	Wundinfektionen mit multiresistenten Erregern (MRE)
138	Heilpflanzenverzeichnis
142	ANHANG
142	Bezugsadressen
143	Büchertipps